ATLETISM în anul 2000

SE IMPLINESC CINCI ANI, dela ultima întâlnire atletică interplanetară, când cei din Marte s'au dovedit mai buni, cucerind majoritatea probelor. Și'n ziua aceasta, planeta noastră trăește deopotrivă, o tradițională și decisivă dispută: aceia intercontinentală. Cei mai buni vor reprezenta planeta la „Campionatele constelației” care se vor disputa curând pe Saturn.

Așadar, astăzi, pământul va avea o mare și hotărîtoare zi. Dealtfel încă de dimineață, toată lumea, din toate continentele (și prin posturile de unde interplanetare lumea din întreg universul) așteaptă și urmărește în fața aparatelor de radioteleviziune, desfășurarea concursului.

Stadionul a fost sărbătoresc pregătit, de cinci dispozitive electrodinamice, conduse printr'un cablu central. Pretutindeni, piloni, fire și instalații de radioteleviziune. In jurul pistei, rămasă tot clasică, cu toate protestele inginerilor din nord care o vroiau numai de o sută de metri și rulantă, c'an metrouri și marile magazine, o instalație specială, în acelaș timp pentru cronometraj, film, disc și ziar. Această turelă se deplasează marginal și sincron cu concurenții și singura ei legătură este cu cabina crainicului.

S'a terminat însfârșit cu primitivismul concursurilor, de-acum câteva decenii încă, la cari spectatorii veneau din vreme cu mâncare, umbrele și ziare, se'nghionteau până să ocupe cele biete o sutăcincizeci de mii de locuri, de două ori pe atâția rămânând caraghios pe afară, în fața porților, mișunând ca niște furnici speriate de fum sau încercând să prindă la niște aparate de radio copilărești, vocea crainicului, a cărui limbă n'o înțelegeau totdeauna.

CONCURENȚII AU VENIT DIN TOATE PARȚILE LUMII cu personale avioane rachete. Acum stau liniștiți, emoționați totuși, în cabinele stadionului, unde cei mai pretențioși apăsând pe butonul verde de alături, primesc ultimul masaj electric din mâini abile de piele și cauciuc.. Dopingul nu mai este interzis ca până la ultima olimpiadă, cea din 1964, dar nimeni nu se gândește să-l folosească. Alimentația de astăzi, în pilule e deajuns de consistentă și cea pentru sportivi de-ajuns de substanțială. Rămâne să vedem, în condiții egale, care om e mai bun și acela va fi învingătorul.

Acum crainicul a chemat la start concurenții. Vorbește muzical și rar, o limbă, indiscutabil superioară celei care s'a crezut acum câțiva ani, că va deveni a lumii întregi, esperanto. Se cheamă universala și oamenii chinuiți ai culturilor începutului secolului XX ar fi fost desigur fericiți să o cunoască, așa cum ar fi fost fericiți să fi avut filmele și discurile cărți.

IATA, PRIMII CONCURENȚI se'ndreaptă spre start. Sunt oameni tineri, bine făcuți, bronzați, surâzători. Și când ne gândim că acum șase decenii încă, prin 1940, un gazetar competent scria că nu peste multă vreme, oamenii, din cauza progresului superlativ și excesiv al tehnicei și așinismului, vor uita să umble. De altfel nu numai el, ci și cunoscutul scriitor pe atunci astăzi uitat, Aldous Huxley, care profetiza un nou tip uman, tipul cerebral, cu capul imens de mare față de corp, disproporție datorită excesului de intelectualism.

Cum se vede, omul a rămas acelaș. E drept, viața nu mai e ca acum un veac, de melc și broască țestoasă. Adio gazete, restaurante, școli, trenuri, adio săli aglomerate de spectacole sau stadioane cu capacități de cutii de chibrituri. Lumea e a lumii a lumii întregi și omul e într'adevăr acum el însuși, stăpân pe sine și pe propriu-i destin.

In încurajările venite torent prin microfoane sprinteurii pornesc în prima cursă a zilei. Nu din gropi, ca în epoca de piatră a atletismului și nici din blocstarturi, ci din niște foarte simple și astăzi banale, catapulte. In acelaș timp în centrul terenului, începe aruncarea discului. Păstrată ca o tradiție, ca nu mai pasionează ca în trecut, aruncarea suliței de sticlă fiind mult mai prețuită.

INDISCUTABIL INSA, CA TOT SARITURA CU PRAJINA va fi clou-ul concursului. Și recordul lumii va fi iar doborît, căci se va sări sigur peste 5 m. 20. Ceeace ar face, după calculul atomic (fosta tabelă finlandeză) cel mai bun punctaj. Din fața aparatelor, de radiotelevziune, lumea întreagă, emoționată și nerăbdătoare ascultă, privește și aplaudă. Și pe stadionul fără spectatori năvălesc atunci miliardele de glasuri, de încurajări și de strigăte, reglate la postul central de emisie și recepție al stadionului.

DAR CEEACE VA MAI PLACE, va fi noua instalație, unitară de cronometre, calcul, film, disc și presă, instalație căreia i s'au adus câteva prețioase perfecționări și care ne-a eliberat însfârșit de tirania umilitoare a stenografiei, telefonului și mașinii de calculat

Lucrurile se petrec în felul următor: turela cu întreaga sa instalație amintită se deplasează permanent și fulgerător, în jurul sau de-alungul concurenților. Cronometrele electrice înregistrează automat performanța, o celulă specială de film prinde imaginea pe bandă, banda primește simultan impresiuni sonore și totul trece printr'un fel de rotativă un dispozitiv atomo-linotipic, creind ziarul-disc, cu imagine, sunet și culoare, disc care chiar în seara aceia va putea fi radiotelevizat. Deci un film, sonor și vorbitor, colorat și, în plus, în relief.

Așadar toți aceia care astăzi nu vor fi pe continent, ca să urmărească întrecerile, le vor putea vedea diseară, în cadrul buletinului sportiv intercontinental al posturilor noastre de radio-televiziune.

Virgil Ludu

CE TREBUE SĂ ȘTIE SĂRITORUL IN LUNGIME!

1. In timpul antrenamentului de menținere în formă (perioada de concursuri), trebue să lucreze în echipamentul de concurs.

Aceasta constă din: training complet; sub el, un costum de flanelă strâns lipit de corp; chiloți, tricou, suspensor și pantofi cu cue.

2. Exercițiile de încălzire le va face în pantofii de gimnastică, sau, dacă e cald și terenul cunoscut, desculț. Restul exercițiilor, în pantofii cu cue.

3. Incălzirea constă din gishing de cel puțin 10 m. Dacă e cald și cel mult 30 min. dacă e frig.

4. Urmează puțină plimbare alternată cu alergare ușoară, elastică.

5. Gimnastica: cuprinde un program variat în care vor abunda exercițiile de elasticitate nerv și detentă. Toate se fac sub formă de joacă.

6. Sprinturile; 2—4 din gropi (dacă subiectul e și alergător pe sută le face mai lungi și-și completează antrenamentul; 1-4 porniri din picioare, cu toată viteza.

7. Trece la sărituri. Nu va sări niciodată, cât timp vrea să învețe stilul, tehnica, cu mai puțin de 15 m. elan. Acești 15 m. îi începe cu toată viteza, terminându-i în mare viteză, dar relaxat spre a putea face comod detenta. Nu va face mai mult de opt sărituri la o ședință.

Sub formă de joacă, poate face lungime, înălțime și triplu din loc, timp de vreo cinci minute.

8. După o mică pauză, aleargă o cursă de 200 m. cu 3/4 viteză și continuă cu o alergare ușoară pe 400 m.

9. După antrenament, un sfert de oră duș cald și masaj sub duș.

Enea Ghiurță

ATLETISM COTIDIAN

mic dicționar atletic
de
CLEMENT BACIU

A alerga...
A sări...
A arunca...

Le cunoaștem numai de pe stadion și din tehnica atletică? Firește că nu! Și iată dovada.

A alerga...

ASTAZI, CEI MAI MULȚI aleargă după pâine, câțiva după onoruri și unii după himere. Fiindcă timpul aleargă și el și sunt prea puțini, cei care cunosc versul lui La Fontaine, din „Le Lievré et la Tortue”:

Rien ne sert de courir, il faut partir a point.

Totuși, unii continuă să alerge mâncând pământul, iar alții aleargă și'n foc.

Femeile când fug dela domiciliul conjugal, devin alergătoare. Dar, tot din ordinul alergătoarelor, fac parte și păsările cu picioare lungi, ca struțul și caguarul.

Odată femeia fugită dela bărbat, după credința populară, nu mai poate turna apă pe cap oamenilor când dorm, pentru a-i speria și pentru a-i vindeca de friguri. Dar, când femeia a fugit dela părinți la un bărbat, ea își păstrează darul de a tămădui de friguri, prin metoda de mai sus.

„Voiu alerga la tine'n dureri și'n necazuri” a promis unui prieten Grigore Alexandrescu, iar Pann, indiferent, a declarat că „poate să și alerge cât o vrea calul”.

Curierii sunt și ei tot alergători. Doar Courier de Méré, erudit și publicist francez din Paris, a preferat să scrie pamflete politice.

Cea mai monotonă dintre alergări este cursa pistonului, cea mai dramatică „Cursa flacărei”, piesă în patru acte de Paul Hervieu, iar cea mai frumoasă „Cursa carelor romane”, un tablou de Checa.

A sări...

DACA NU V'A SARIT încă țandăra sau muștarul, vom sări dela primul capitol, la al doilea. Faptul nu trebue să vă sară'n ochi, deoarece mulți sar dela o ideie la alta și unii chiar din munte'n munte.

Leibniz a afirmat inutil „natura non facit saltus”, căci depozitele de muniții și banca dela Monte-Carlo, sar uneori în aer. Bărbații sar dimineața din pat, soțiile lor le sar de gât, iar copiii le sar în cap.

Atletele și femeile măritate nu sunt însă singurele săritoare, căci și cascadele se numesc asemenea: săritoarea dela Zăvoi, sau săritoarea de pe Valea lui Carp.

Presupunând că zețarul nu va sări peste rândurile următoare, veți mai afla că învățatul naturalist roman al primului secol Caius Plinius Secundus recomanda: „când ți-a intrat apă în urechea stângă, să sări pe piciorul stâng, cu capul rezemat de umărul drept și invers”.

Iar patru veacuri mai târziu, medicul din Bordeaux, Marcellus Empiricus, recomanda acelaș lucru.

Și, hăt departe de aceștia, tocmai în inima Banatului, copiii din Bocșa dacă le-a intrat apă 'n urechi, ies pe țărm și sar într'un picior, ținând urechea rezemată pe o mână și spunând următoarele:

Ciurilă, Burilă
Scoate apa din urechi
Că ți-oiu da un ban
Să-ți cumperi curechi.

Săritori la nevoe, Aromânii au descoperit un mijloc preventiv de a scăpa de turbare, dacă ți-sa uitat un câine turbat în ochi: îl omori și sari de trei ori peste el.

Amanții nenorociți, deveneau însă, în antichitate, săritori adevărați, căci încercau să se sinucidă, aruncându-se din vârful stâncilor insulei Leucade în mare. Dacă scăpau cu viață, erau scăpați și de dragostea lor nenorocită. Această originală încercare de sinucidere, a rămas în istorie sub numele de: „săritura din Leucade”.

Moralitatea modernă, deși de un alt aspect, se folosește de acelaș verb: „când mama sare gardul, fata sare bulevardul”. Ceeace, ar fi o dovadă suficientă, că așchia nu sare niciodată, departe de pom...

A arunca...

NE VOM ARUNCA PRIVIRILE asupra originei acestui cuvânt. La început „aruncare”, însemna a plivi câmpul de burueni, apoi a arunca bălăriile și în urmă, a arunca orice. Deci și greutatea, discul, sulița sau ciocanul. Dar, descântecul de aruncătură, nu se face decât în cazurile de melancolie sau ipohondrie.

Fără a fi sportivi, soarele își aruncă razele, iar isvoarele își aruncă apele în râuri. Curajosul se aruncă în lume. Don-Juanul aruncă ochii pe șoldurile femeilor, femeile geloase aruncă vitriol în ochii Don-Juanului, iar generalii aruncă regimentele asupra inamicului, respectând uneori tactica lui Alecsandri:

„Hai de pe culme, pe ei să-ne aruncăm”.

Dacă ești superstițios te rogi: „fă-mă mamă cu noroc și aruncă-mă în foc”... sau scuipi pe o potcoavă de cal mort, găsită 'n drum și o arunci înapoi peste cap.

O metodă populară de tămăduire a boalelor, ne sfătuește să scriem pe o bucată de hârtie, sub o cruce, următoarea formulă magică: „Cetat, metat, etat, pentru sănătatea roabei (sau robului) X” să purtăm acest răvaș trei zile la gât, apoi să-l împăturim în trei și să-l aruncăm într'o apă curgătoare.

Vrăjitoarele aruncă boalele asupra dușmanilor lor. Farmecele acestea iau numele de aruncături. De aceea „fus sau ac de găsit să nu le iei, căci poate cineva a făcut de ursită cu ele și intr'adins l-a aruncat” sau „ață sau curmeiu de găsești, să nu iei, căci poți lua boală, junghiu sau hint, căci nu știi cu ce farmece le-o fi aruncat cineva”.

Adică...

IN CONCLUZIE, eu alerg, tu sari, el aruncă. Dincolo de stadion, în cealaltă viață, dicționarul ne învață să utilizăm cotidiane formule atletice...

NOTA AUTORULUI: Cei care mă credeau om serios, înainte de a fi citit aceste naive jocuri de cuvinte, au ocazia să-și dea seama, că s'au înșelat. Cei care, citindu-le și-au dat seama, din contră, că pot fi totuși și serios, sunt rugați să nu anticipeze și să aștepte articolele viitoare.

ATLEȚI AMUZANȚI

CANDVA UN PASIONAT sau un om al fișelor, va găsi interesantă o istorie a atleților mai puțini celebri prin performanța uluitoare, dar totuși des pomeniți în poveștile ce se țes, legendar, în jurul echipei negre înțesată de cifre metrice sau cronometrice.

Și aceștia o vor merita căci dacă n'au reușit să ridice în picioare "urletul" depe băncile în semicerc într'un final emoționant de probă, au reușit să aducă pe fețele crispate de atenție paranteza zâmbetului eliberator, a râsului odihnitor: fiindcă ei dacă au fost lipsiți de calitățile care pe alții i-au ridicat pe podiul victoriilor, au avut, drept compensație, aptitudini humoristice, dârzenia de a înfrunta oricând și oricum adversarii mai buni, de a înfrunta kilometrii și ironii și, mai presus de toate, flacăra nestinsă a pasiunii atletice.

ATLEȚII AMUZANȚI fac doar parte din lumea stadionului, cum fac parte din istoria lui.

O cunosc și sunt cunoscuți de ea. Au constituit și constituesc un "intermezzo" printre cifrele de record: o amintire plăcută într'o depănare de alte amintiri în semiîntunericul unui compartiment de tren în goană spre alte limanuri, spre alte concursuri. Și așa cum se va pomeni de cum a realizat Pompi Stoichițescu centimetrul ce i-a adus recordul național la lungime, se va pomeni, tot atât de des de cursele lui Tărtăreanu sau de cubul lui Napoleon Dragnea.

Predeal — Brașov — Predeal

26 DE KILOMETRI ȘERPUIȚI printre triunghiurile verdelui de brad din Valea Timișului — la dus — și 26 de kilometrii de urcuș pe panglica de asfalt a șoselei naționale — la întors.

O plimbare de agrement în limuzină de sezonist, sau etapă zilnică pentru oamenii muncii care, ne având rente, trebue să coboare dela 1034 m. altitudine în Brașovul fabricilor.

Uneori — destul de rar — itinerar ciclist hotărâtor pentru un clasament de campionat, sau itinerar atletic într'un antrenament de maratonist.

LUDOVIC GALL, ani de-a-rândul campion al celor 42 km., parcurgea această distanță odată pe an: cu ocazia concursurilor naționale dela Predeal. Venea Sâmbăta dimineața și pleca Duminică după amiază. Dar s'a găsit cine să-l întreacă. Era — mi se pare — prin 1940.

Biletele de tren cu care veniseră atleții bucureșteni la concursurile Predealului trebuiau vizate — pentru întoarcere — la Brașov. Cine se duce? Nimeni nu se îndura să renunțe la ultima după amiază a întrecerilor.

Gh. Epuran

(Continuare în pag. 16-a)

CÂND VREI SĂ FII CAMPION

ANTRENAMENTUL ATLETIC NU-I O GLUMĂ

PROGRAMUL RECORDMANULUI BALCANIC PE 1500

GARAY SANDOR UN EXEMPLU SAU O DOVADĂ?

INDISCUTABIL ATLETISMUL ESTE CEL MAI PRETENȚIOS SPORT. Desigur nu atunci când îl faci numai de dragul mișcării, ci atunci când ești campion, când cauți satisfacția depășirii tale sau a anteriorilor, când porți pe umeri responsabilitatea reprezentării naționale.

Anul atletic, în acest al doilea caz, este un an de muncă intensă, un an de renunțări pentru a putea deveni un an de satisfacții.

Vă dăm mai jos un exemplu, sau poate numai o dovadă ce ne îndreptățește afirmațiile de mai sus. Este programul de antrenament al lui SANDOR GARAY campion și recordman balcanic în 1947 pe 1500 m.

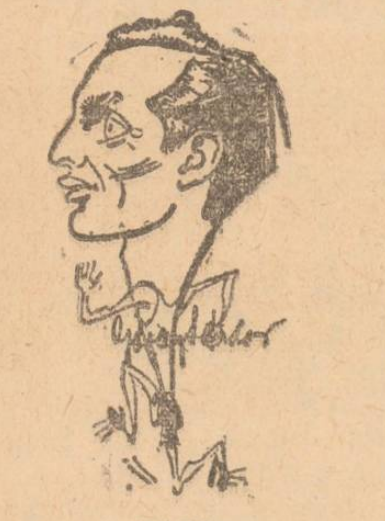
Urmăriți atent conținutul fiecărei zile și dacă la urmă nu veți ajunge la concluzia noastră înseamnă că n'ați încercat niciodată să faceți într'o după amiază de 6 ori 400 m. în 58 sec. 2×100 m.

Dar iată ce spune Garay:

AM IN URMA MEA 2 LUNI și jumătate de muncă intensă. Timpul a fost deosebit de bun pentru antrenament în aer liber. Acum însă voi începe munca pe pistă.

Aceasta este cea mai importantă parte a antrenamentului până la începutul lunei Mai: antrenamentul pentru a intra în formă. Mă exersez de două ori pe zi și folosesc sala numai în caz de timp foarte prost. O lună și jumătate de antrenament care urmează trebue să fie continuu și fără întreruperi.

In acest timp mă antrenez dimineața 15 minute făcând marș, 20 minute alergare. In Aprilie (primele două săptămâni) 20 minute marș și 30 minute alergare, în a doua jumătate a lunei 10 minute marș și 40 de minute alergare.



GARAY

Programul meu zilnic se prezintă astfel:

Dela 15 Martie

15 3×400 (60 secunde)
16 5000 m. alergare ușoară
17 2×1000 m. (2.44 min.) 200 (26 secunde).
18 3000 m. ușor, 300 m (2.04 minute).
19 5×200 (27 sec.) 2000 m. ușor
20 4—6 km. ușor
21 6×400 m. (58 secunde)
22 3000 m. ușor 200 m (26 sec)
23 10×200 (31 secunde)
24 6000 m. ușor 200 m. (26 sec.)
25 2×1000 după dispoziție
26 10×200 m. (31 sec.)
27 3000 m. ușor 200 m. (26 sec.)
28 6×400 m. (57 secunde)
29 3×1000 (2.50 minute)
30 2000 m. ușor 200 m (25 sec.)
31 10×200 m. (30 secunde)

Aprilie

1 3000 m. ușor 200 m. (25 sec)
2 6×400 m. (56 secunde)
3 2×800 (2.03 min.)
4 6 km. (18.30 minute)
5 12×100 + 2000 m. ușor
6 3000 mijlociu (9 minute)
7 2×1000 m. (2.42 minute)
8 5×200 (29 sec.) 2×400 (55 secunde)
9 5000 m. ușor 200 m. (24 sec)
10 10×100 m ușor
11 1500 m. (4.02 m.)
12 5000 m. ușor
13 1500 m. (4 minute)
14 3000 m. ușor 2×200 m. (24 secunde)
15 6×400 m. (56 secunde)
16 4000 m. mijlociu (12 min.)
17 10×200 m. (28 sec)
18 6000 m ușor 200 m. (24 sec)
19 3×1000 m. (2.48 minute)
20 4×400 m (55 sec)
21 3000 mijlociu (8.56 min.)
22 2×800 m. (2.01 min.)
23 5×400 m. (54 sec.)
24 5000 m. ușor 200 m. (23.2 secunde)

BAZAR ATLETIC

CURSE ATLETICE DE... ȘASE ZILE!

DESIGUR ȘTIȚI CU TOȚII de celebra cursă ciclistă de șase zile, "clou-ul" întrecerilor sportive ale străinătății și v'ați imaginat ce efort considerabil cer cele 144 ore de rulat (se aleargă totuși pe echipe de doi). N'ați știut însă, că un asemenea soi de întrecere există, sau mai bine zis a existat și în atletism.

Astfel prin 1880 și 1909 în Anglia și Statele Unite, se organizau curse de șase zile atletice.

Atleții care participau, erau fără îndoială oameni de admirat și de ce n'am spune-o și de compătimit, pentrucă pentru un pumn de arginți își periclitau complect viața. Publicul acelaș public, dela matchurile de catch as catch can, venea în număr enorm de mare, să asiste la chinurile unor oameni cari alergau îndobitociți.

In 1880, la Londra, Brown alergă în șase zile 855 km. 128 m., cifră impresionantă, care făcu în acelaș timp o vâlvă extraordinară. Numele lui Brown deveni cunoscut imediat unei lumi întregi. Patru ani mai târziu, la Madison Square Garden, la New-York, americanul Fitzgerald aleargă 982 km. 635. Tot patru ani mai târziu, tot la New-York, englezul Littlewood reuși un — deadreptul — senzațional 1.003 km. 809 m.

Recordul acestuia însă dură ceva mai mult decât precedentele, pentrucă abea în 1909, Cibot aleargă 1.178 km. 017.

Gustul (!?); —pentru acest gen de curse de mare fond prinsese și în Franța, unde între 1892 și 1913 au fost organizate mai multe întreceri.

Francezii însă le organizau pe șosea și nu pe stadion. Astfel distanța Bordeaux Paris, de 611 km. a fost acoperită de Pegnet în 114 h. 12.

Iar Toulouse—Paris —737 km. — a fost câștigată de recordmanul Cibot...

Zău, curioase ca să nu zic sadice; gusturi și la organizatorii acestor genuri de curse de mare fond. Căci închipuiți-vă un atlet după 1000 km. de efort continuu, ce fel de om mai poate fi!..

Există, firesc dealtfel, în sport, fenomenul ca cei mai tineri să ia exemplu dela atâți mai vârstnici în ceace privește stilul, ținuta etc. In atletism există în special, acest lucru. Ați observat, poate, la concursurile noastre, pe tinerii atleți privind pe ași, cum își fac încălzirea, cum aleargă, aruncă sau sar, însfârșit.. totul.

Unui astfel de tânăr nu-i scapă niciodată nici cel mai mic amănunt: apoi el începe să pună în practică ce l-a impresionat mai mult.

Cutare atlet obișnuește să sară în înălțime numai cu un singur pantof, de aci o imitație! Altul aruncă în training, altul înaintea fiecărei încercări la lungime își scoate trainingul și și-l aranjează cu o meticulozitate exasperantă. Ori, unul la suliță sfârșește aruncarea printr'o săritură spectaculoasă etc.

Asta la noi și aiurea... Se povestește astfel că în Franța prin 1920, la celebrele jocuri interaliate dela Parshing, un tânăr blond și musculos câștigă suta și două sute, impresionând nu atât prin stilul său de a alerga — dealtfel foarte rudimentar; ci printr'o săritură ce o făcea la sosire.

Atletul se numea C. W. Paddock și va alerga puțin după aceia 10.3 sec. fiind dealtfel și unul din recordmanii mondiali, predecesor lui Owens și Davis.

Ei bine săritura aceia dela sosire impresionă atâta, pe cei peste douăzeci de mii de spectatori și pe toți atleții prezenți, că aceștia de acum înainte o vor executa la fiecare cursă, atleții, iar spectatorii o aplaudau entuziaști. Asta spre disperarea antrenorilor care căutau să-și convingă elevii că săritura aceia, inutilă, consumă un dram de energie în plus și produce o oarecare

Romeo Vilara

(Continuare în pag 10-a)